De jeneverbes

We leven in een tijdperk waar we constant beïnvloed worden door nieuwe uitvindingen en praktische "verbeteringen". Deze evolutie heeft een riante kloof geslagen ten opzichte van de gevestigde gewoontes die voor onze voorouders een belangrijke bron van overleven waren. De "etnobotanische hoek" heeft als doel het gebruik van de natuur terug onder het volk te verspreiden. Met deze vaste afdeling hopen we alvast de heersende trant van denken en handelen een halt toe te roepen en een tijdsbewust beeld te schetsen van het waardevolle plantenrijk.

Boombeschrijving

De jeneverbes is zowel als zuilvormige boom of laaggroeiende struik in het landschap aanwezig. Hij maakt deel uit van de Cypresfamilie en kent zijn bloei slechts in de bloeimaand. Eén van onze bekendste alcoholische dranken dankt zijn naam eraan, maar de altijd groene heerster boekte de laatste decennia nagenoeg alleen maar verlies. Mijn bijdrage stelt zich scherp op de gewone jeneverbes (*Juniperus communis*); een conifeer[1] met een zorgwekkende toekomst voor de boeg.
De jeneverbes groeit zowat overal, het meest op open landstreken zoals zand-, rots- en heidelandschappen waar er geen natuurlijke wedijver is. In dichtbegroeide gebieden wordt de jeneverbes vaak in het nauw gedreven, alhoewel hij zelf kan bijdragen tot een dichte begroeiing op de heidevelden. De jeneverbes is bestand tegen lange perioden van droogte en strenge wintervorst. Hij stelt geen eisen aan de daglengte, maar is wel lichtbehoeftig.



De jeneverbes.

Naar gelang de omgeving kan de sterk vertakte kroon zowel zuilvormig als breed liggend zijn. Op onbeschermde plaatsen wordt hij zelden 1 m hoog, maar in de luwte kan de boom een hoogte van 10 meter bereiken. In uiterste gevallen zoals op het Scandinavisch schiereiland zijn levenskrachtige jeneverbessen met een stamomtrek van om en bij de 2 tot 3 meter ontdekt. Gezien de trage groei, mede door de vele zijtakken die de boom voortbrengt, kunnen deze de leeftijd van meer dan duizend jaar

behalen. De schors is grijs- tot roodbruin en laat bij oudere planten los in de vorm van lange schilfers. De bladeren zijn naaldvormig, scherp gepunt en blauwgroen van kleur. Ze staan in kransen van drie rond de takken en zijn ongeveer 1cm lang. Karakteristieke kenmerken van de heester zijn de groene en blauwzwarte bessen. Deze kleuren zijn te wijten aan het feit dat de bessen twee tot drie jaar nodig hebben om rijp te worden.



De bessen.

Tijdens de Bloeimaand bloeit de jeneverbes open. Hij is tweehuizig. Dat betekent dat de struik ofwel mannelijke of vrouwelijke bloemen heeft. De bloemen zijn weinig opvallend en hun stuifmeel wordt door de wind meegevoerd. De mannelijke bloemen brengen de nodige stuifmeelkorrels voor die nodig zijn voor bijen, hommels en zweefvliegen. Ze dekken hiermee hun behoefte aan eiwitten, vetten, mineralen en vitamines. Vlaamse gaaien en staartmezen nestelen graag in de jeneverbes. De scherpe naalden beschermen het nest goed.

De gewone jeneverbes is één van de drie inheemse naaldboomsoorten in de Lage Landen. Hij is zeldzaam in Vlaanderen, beschermd en bestaat voornamelijk uit alleenstaande exemplaren, op verspreide locaties in de Limburgse Kempen. Enkel in het Heiderbos te As komt een struweel[2] voor met een oppervlakte van ongeveer 14 ha. Er treedt nagenoeg geen natuurlijke verjonging van dit jeneverbesstruweel meer op. Oorzaken hiervoor zijn de zure regens en het ontbreken van 'woeste grond'[3], schapenbeweiding, bosbrand en bebossing. Bij onze Noorderburen staat de jeneverbes op de Nederlandse rode lijst van planten. Het is de enige boomsoort die beschermd is en staat als algemeen voorkomend, maar sterk afgenomen te boek. Levenskrachtige populaties komen enkel nog voor in de provincies Drenthe, Overijssel, Gelderland, Noord-Brabant en Limburg. Deze gebieden komen sterk met elkaar overeen in floristische samenstelling. Dit geldt vooral voor de planten van voedselarme biotopen: bossen op voedselarme zandgrond, heiden, hoogvenen en zandige graslanden. Verder heeft de jeneverbes een groot natuurlijk verspreidingsgebied in Noord-Europa, Noord-Amerika en Zuidwest-Azië.



De dichte vertakking.

Het hout
Jeneverbeshout is tamelijk zacht, fijnvezelig, buigzaam maar weinig elastisch. Omwille van het trage groeitempo verwerft het een lange levensduur, maar ontbreekt aan veerkracht en het splijten ervan verloopt moeizaam. Het spinthout is lichtbruin gekleurd, terwijl het kernhout een roodbruine schakering heeft. De kronkelende jaarringen en de fraaie adering maken het hout zeer toepasselijk voor meubel- , inleg- , en houtsnijwerk.

Het waardevolle hout van de jeneverbes verdient een hoogwaardige toepassing. Helaas beschikken we niet langer over de hoeveelheden hout zoals in sommige andere gebieden van Europa. De jeneverbes is teruggedrongen tot kleine resten 'woeste grond'. In streken waar de jeneverbes thuishoort moeten er betere maatregelen getroffen worden bij het planten van bomen in stedelijke landschappen. In plaats van de exotische coniferen moet er gekozen worden voor het beheer van de *Juniperus communis.*

Vroeger was het hout felbegeerd wegens zijn taaiheid en duurzaamheid. Van het dikste hout maakte men schuttingspalen, wegmarkeringen, deuvels[4], houten emmers, wandelstokken, enz. Het gebruik van de houtsoort was, wegens zijn behaaglijke kamferachtige[5] geur, ook zeer gewaardeerd in de keuken. Voorwerpen uit *jeneverbeshout* zoals boter- en melkkuipjes, botermesjes, lepels, manden enz. werden veelvuldig gebruikt. Kisten gemaakt van jeneverbeshout werden meestal gebruikt om textiel te bewaren omdat het hout tegen motten hielp.

De aromatische eigenschappen van de twijgen en het hout dienen uitstekend voor het roken van vlees en vis. In Zweden, waar de jeneverbes zeer goed vertegenwoordigd is, legt men soms stukjes hout van de jeneverbes tussen de blokjes houtskool van de braadrooster.

Op een Germaans urnenveld achter Vlodrop (Zuid-Limburg) zijn er resten houtskool van jeneverbes aangetroffen. Dit kan duiden op het gebruik van het hout bij dodenverbranding en offerrituelen.

De vruchten
De onrijpe jeneverbessen zijn groen, maar worden blauwer met de tijd. Na 2-3 jaar aan de struik worden de bessen rijp. Ze bevatten dan hoge gehaltes koolhydraten, vitamine C, anti-oxidanten, looistoffen, en ongeveer 1% etherische olie alsook looistoffen. De medicinale en helende eigenschappen van deze bes is uitgebreid en deze worden vlijtig toegepast in de hedendaagse homeopathie. We zetten er enkele op een rijtje:

Let op! Therapeutisch gebruik bij zwangerschap en nierinfecties is af te raden!

- De looistoffen hebben een rustgevend effect op het maag- en darmstelsel en bevorderen de eetlust.
- De etherische olie stimuleert de doorbloeding en werkt zo op een genezende wijze. Bij het insmeren ontsmet het onreine huid. Ook reumatische problemen en spierpijn kunnen verzacht worden.
- Thee van de bessen wordt gebruikt bij halspijn, verkoudheid en prikkelhoest en baat ook als vochtdrijvend en bloedzuiverend.
- Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van energie voor het lichaam. De rijpe bessen bevatten twee

belangrijke hoofdgroepen nl. suikers en zetmeel.

- Antioxidanten voorkomen dat er in het lichaam oxidatie – met als gevolg infecties – ontstaat, daarom heeft het lichaam antioxidanten nodig. Antioxidanten zijn dus stoffen die oxidatie tegengaan. Ons lichaam kan zelf antioxidanten aanmaken. We kunnen het lichaam helpen door voedsel te eten dat antioxidanten bevat zoals in dit geval de jeneverbes.
- De jeneverbes heeft een kenschetsende smaak dat doet denken aan bos en wild. Op culinair gebied past de gedroogde bes het best bij wildbraad alsook stoofschotels, sausen en marinades. Men gebruikt de bes ook in de bereiding van augurken, rode bieten en de Duitse *Sauerkraut*.

Wanneer we het woord jeneverbes horen, denken we natuurlijk ook aan de jenever. De typische drank van de Lage Landen wordt op smaak gebracht met de jeneverbes. Over het Kanaal is dit het geval voor de *Gin* en ook de Duitse *Steinhäger* bevat een aandeel jeneverbessenolie. In Noorwegen wordt de olie uit de vruchten toevoegd aan sommige soorten bier. Tegenwoordig is de jenever tot beschermd streekproduct verklaard in Nederland, Vlaanderen, Wallonië, en enkele provincies in Duitsland en Frankrijk. Afhankelijk van de streek vinden we verschillende kruidenmengels terug. Het lijkt erop dat de toekomst van de *dreupel* of *jonkie* er goed uit ziet, wat in mindere mate de behoefte aan de jeneverbes kracht bijzet.



De schors.

Overige gebruiken en weetjes

De schors laat bij oudere struiken los in de vorm van lange, pluizige schilfers. Voor de liefhebbers van wildernisvaardigheden is deze schors de perfecte vuurstarter; een handig hulpmiddel bij de vuurboog. Deze eigenschap van de schors is in feite uniek zodat ze vroeger gevlochten werden tot lonten die gemakkelijk gloed behouden. Een stuk lont van ongeveer 30 cm kan dus gemakkelijk enkele uren smeulen.



Gevlochten lont van de schors.

Het plukken van de bessen verloopt moeizaam door de stekende naalden. Grotere hoeveelheden bessen worden het gemakkelijkst geplukt met behulp van een doek rond de heerster geplaatst. Men slaat met een stok op de struik en dan vallen de bessen neer op het doek. Deze methode maakt het verzamelen dus ietsje eenvoudiger.

In Vlaanderen worden de rode en witte bes soms ook wel eens foutief jeneverbes genoemd.

Voor wie de jeneverbes in Vlaanderen of Nederland wil gaan bekijken, zijn er (zolang de soort nog leeft!) diverse fiets- en wandelroutes:

Tussen heide en jeneverbes
Deze fietsroute leidt U door de mooiste heidegebieden in de gemeenten As, Genk, Maasmechelen, Opglabbeek en Zutendaal. Op verschillende plaatsen kan U nog de zeer zeldzame jeneverbesstruiken zien. De Jeneverbes is een wettelijk beschermde plantensoort. De struikvormige boom kwam vroeger veel meer op de open zandgronden voor. De Jeneverbes heeft schijnbessen (in feite zijn het kleine dennekegeltjes) die twee jaar nodig hebben om te rijpen. Het eerste jaar zijn ze groen en het volgende jaar blauw. Jenever dankt zijn naam aan het gebruik van de bessen bij het stoken ven deze geestrijke drank.

De fietsbrochure is gratis te verkrijgen bij de toeristische diensten van As, Opglabbeek, Genk en Zutendaal. De totale lengte van de bewegwijzerde route bedraagt 75 kilometer. Inkortingen zijn mogelijk.

Voor meer informatie:
www.gpsbiketracks.be/i_heide.htm

Wandelen en fietsen
In Drenthe is het erg mooi recreëren. Zo zijn er diverse wandel- en fietsroutes door landschapsbeherende organisaties uitgezet. In onderstaand schema staan diverse routekaartjes langs Jeneverbesstruwelen. Enkele hiervan zijn van het web af te halen, andere opvraagbaar bij de desbetreffende organisatie. Het aantal routes dat hier te vinden zijn, wordt voortdurend uitgebreid en aangevuld.

Speuren naar de Jeneverbes Wandel- en fietsroute boekje voor Jeneverbes-liefhebbers. De routes zijn uitgezet in Drenthe, in de omgeving van Meppen en Mantinge. Naast de wandel- en fietsroutes zijn er ook diverse oude kaarten, cultuurhistorische verhalen en sfeervolle foto's in opgenomen.

Voor meer informatie:
www.jeneverbesgilde.nl/pagina19

Ik rond het artikel af met een stukje uit Jacob Van Maerlant's '*Der Naturen Bloeme'* (ca. 1266). Het mag duidelijk wezen dat de medicinale rol en het gebruik van de jeneverbes in onze streken alom vertegenwoordigd was:

Ienuperus, des nemic goem,
dinke mi sijn jenoverboem.
Ende dese es dus ghenaturt
dattet groene .i. jaer ghedurt.
Platearius wil visieren
jenuever heet ende droghe van manieren.
Hare doen es van rechter naturen,
ondoen ende ombinden quade humuren.
Jeghen buuc evel van lieden
so salmen jenovere sieden
in reinwatre ende dat ontfaen.
Die met lanchevele es bevaen
siede jenuevere in wine,
ets goet jeghen sine pine.
Van desen bome makemen oec mede

olie van grooter moghenthede:
t ’Erst so moet ghedroghet wesen
in die lucht dat hout van desen.
Dat setmen in enen pot geheel
in d’erde diep ghenoech een deel,
ende enen andren up sinen mont,
entie idele oec ter stont
die hevet inden bodem .i. gat.
Vul vanden houte legmen dat,
ende stoppet boven tien tiden,
datter gheene lucht ute mach liden.
Dan makemen anden potte .i. vier
also starc ende also fier,
dattat hout binnen versmacht.
Also comet met grooter cracht
ute dien houte een lettelkin
olie diere ende fijn
inden nedersten pot tier stede.
Dits goet jeghen den vierden rede
ende jeghen dat lancevel mede,
bestrijcmer mede des menschen lede,
ende mede gheminget in spisen.
Hets oec goet in alre wisen
jegen tgroot evel swaer,
so moetmer mede salven daer
eens menschen rigbeen, horic lien.
Entie vele hevet melancolien
dit sal hi eten, et sal hem bliken.
Ende oec salhire hem mede bestriken,
die sic es vander artitiken:
dien est ene salve rike.

Verklarende woordenlijst
goem nemen: kijken naar, letten op
.i.: een
Platearius: Johannes Platearius, 12de-eeuwse plantkundige.
heet: bevelen
rechter: juiste
ondoen: openen
ombinden: verlossen
humuren: vocht
jeghen: tegen(over)
buuc: romp
evel: kwaad, slecht
sieden: koken
lanchevele: zie *lancevel mede*
entie idele: en die mensen
hevet: vinden
lettelkin: weinig herkenbare
te dier stede: toen, op dat ogenblik
den vierden rede: vuurkoorts
lancevel mede: krampen in de ingewanden
spisen: het voedsel
alre wisen: alle wijze
rigbeen: rugbeen
lien: *lyen*, bekennen
bliken: te voorschijn komen
artitiken: artritis, jicht

K. Hoornaert



Bronvermelding:

- HOLMBERG, P., *Svenska träd, upptäck, känn igen och använd*, Stockholm, 2007.
- KÄLLMAN, S., *Vilda växter som mat och medicin*, Västerås, 2006.
- ÖSTERMAN, P., *Svenska jätteträd och deras mytologiska historia*, Tomelilla, 1999.
- *Specifiek biotoop- en soortenbeheer in bossen: met methodologische ondersteuning*, 5 Zomermaand 2008 (http://www.inbo.be).
- *De Jeneverbesgilde: Op de bres voor de jeneverbes*, 29 Bloeimaand 2008 (http://www.jeneverbesgilde.nl).
- *Digitale bibliotheek voor Nederlandse letteren*, 17 Zomermaand 2008 (http://www.dbnl.org).

---

1) Een conifeer is een naaldboom.
2) Een houtrand met laaggroeiend struikgewas wordt een struweel genoemd.
3) Woeste grond is de benaming voor gronden die geen ’nut’ opleveren.
4) Een deuvel is een houten pin voor houtverbindingen in huis of boot.
5) Kamfer is een etherische olie met een eigenaardige sterke geur.